

# لـ صفحا سـ ما خلا

## الاستخلاصات تاـ يصوتلو

### أولا - تاـ صلاختسلا

- ١ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الثاني

### ثانيا - تاـ يصوتلا

- ١ - التوصيات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - التوصيات الخاصة بالهدف الثاني

## أولاً: الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والتساؤلات الذي تقدم بها الباحث والأدوات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

الاستخلاصات الخاصة بالفرض الأول وهو :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المكونات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير كل من السرعة الحركية من خلال اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بنسبة تحسن ١٦,٣٩ ٪ ، وسرعة رد الفعل من خلال اختبار المسطرة للذراعين بنسبة تحسن ٤٦,٨١ ٪ .

٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القدرة العضلية من خلال اختبار دفع كرة طيبة ٣ كجم بنسبة تحسن ١٧,٩٤ ٪ .

٣- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير الرشاقة من خلال اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث بنسبة تحسن ٣٠,١٢ ٪ ، و اختبار العدو متعدد الاتجاهات بنسبة تحسن ١٣,١٨ ٪ .

٤- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير تحمل القوة من خلال اختبار الوثب العمودي المتكرر بنسبة تحسن ١٩,٦١ ٪ .

٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب العمودي من الحركة بنسبة تحسن ٣٥,٧٤ ٪ .

٦- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير التوافق من خلال اختبار التمرير بالكرة علي الحائط ٢٥ ث بنسبة تحسن ١٤,٨٠ ٪ .

٧- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير المرونة من خلال اختبار رفع الكتفين من الانبطاح بنسبة تحسن ٣٨,٠٣ ٪ ، و اختبار ثني الجذع أماما من الوقوف بنسبة تحسن ٢٣,٤٧ ٪ .

٨- التحسن في الأداء البدني للتجريبية أدى إلى تحسن في أزمنة مراحل أداء كل من :

أ- الإرسال من أعلى مع الوثب من حيث :

\* زمن الاستعداد للتنفيذ للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (٥,٠١ : ٥,٠١ ث) (٦ ث)  
الزمن العالمي (٥,٠١ : ٥,٠١ ث) .

\* زمن الاقتراب للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (١,٠١ : ١,٢٥ ث) ، الزمن العالمي (١,٢٦ : ١,٥٠ ث) .

\* زمن الارتقاء للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (٠,٧٦ : ١ ث) ، الزمن العالمي (١,٢٦ : ١,٥٠ ث) .

\* زمن الكرة المرسله للمجموعة التجريبية المرتبط بأعلى فعالية (١,٠١ : ١,٢٥ ث)

الزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث).

ب- مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية مراكز ( ٢ ، ٣ ، ٤ ) من حيث :  
\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية للهجوم من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة  
من

مركزي ( ٢ ، ٤ ) هو (١,٠١ : ١,٢٥ ث) والزمن العالمي ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٣) هو (٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركزي ( ٢ ، ٤ ) هو (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٣) هو (٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث ) .

ث- مهارة الضرب الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية مركزي ( ١ ، ٦ ) من حيث :

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (٦) هو (١,٠١ : ١,٢٥ ث) والزمن العالمي (٠,٧٦ : ١ ث)

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (١) هو (١,٢٦ : ١,٥ ث) والزمن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث)

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية والزمن العالمي للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز ( ٦ ) هو ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية للهجوم سواء من الإعداد القريب أو البعيد عن الشبكة من مركز (١) هو (٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ) .

ث- مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز ( ٢ ) من حيث :

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب من الشبكة هو ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي هو ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ) .

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الزوجي سواء من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث)

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الثلاثي سواء من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (١,٢٥ : ١,٥ ث) والزمن العالمي ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب من الشبكة هو ( ٠,٢٦ : ٠,٥٠ ث) والزمن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو (٠,٥١ : ٠,٧٥ ث) والزمن العالمي ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي ( ٠,٧٦ : ١ ث ) .

ج - مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز ( ٣ ) من حيث :

\* زمن الارتقاء البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ) .

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ث) والزمن العالمي ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث ) .

\* زمن الاقتراب البعدي للعيننة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد

- من الشبكة هو (١,٢٦ : ١,٥٠) والزمّن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ).
- \* زمن الارتقاء البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ) والزمّن العالمي ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث )
- \* زمن الارتقاء البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ) والزمّن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ).
- ح- مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي من مركز ( ٤ ) من حيث :
- \* زمن الارتقاء البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الفردي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ) والزمّن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ).
- \* زمن الاقتراب البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ) والزمّن العالمي هو ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث ).
- \* زمن الاقتراب البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب من الشبكة هو ( ١,٢٦ : ١,٥٠ ث ) والزمّن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ).
- \* زمن الارتقاء البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الزوجي من الإعداد القريب أو البعيد من الشبكة هو ( ٠,٥١ : ٠,٧٥ ث ) والزمّن العالمي ( ١ : ٠,٧٦ ث ).
- \* زمن الارتقاء البعدي للعينّة التجريبية لحائط الصد الثلاثي من الإعداد القريب من الشبكة هو ( ٠,٧٦ : ١ ث ) والزمّن العالمي ( ١,٠١ : ١,٢٥ ث ).

الاستخلاصات الخاصة بالفرض الثاني وهو :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الفنية الخطئية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

أ- التحسن في الأداء البدني أدّى إلي تحسن في الاختبارات مهارية الخاصة باختبار :

١- دقة مهارة الإرسال من أعلي مع الوثب من المنطقة (اليمني-الوسطي- اليسري)

إلي مراكز ( ١ ، ٦ ، ٥ ) وكانت نسبة التحسن ما بين ( ٢٧,٨٥ : ٥٤,٥٥ )٪ .

٢- دقة مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية مراكز ( ٢ ، ٣ ، ٤ ) إلي مراكز ( ١,٦,٥ )

وكانت نسبة التحسن ما بين ( ٣٤,٥٣ : ٤١,٣٥ )٪ .

٣- دقة مهارة الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية مركزي ( ١ ، ٦ ) إلي مراكز ( ١ ، ٦ ، ٥ )

وكانت نسبة التحسن ما بين ( ٣١,٢٩ : ٤٣,٢٠ )٪ .

٤- دقة مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة

الأمامية

مراكز ( ٢ ، ٣ ، ٤ ) وكانت نسبة التحسن ما بين ( ٣٩,٥٨ : ٦٩,٦٢ )٪ .

٥- دقة مهارة حائط الصد الفردي والزوجي والثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة

الخلفية مركزي ( ٣ ، ٤ ) وكانت نسبة التحسن ما بين ( ٢٠,٢٣ : ٧٧,٧٨ )٪ .

ب- البرنامج التدريبي المقترح أدّى إلي زيادة نسبة فعالية مهارة كل من :

\* الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب من المنطقة (اليمني - الوسطي - اليسري ) .

\* الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية إلي مراكز ( ١ ، ٦ ، ٥ ) .

\*حائط الصد الفردي و الزوجي و الثلاثي ضد الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية .

### ثانيا : التوصيات

في حدود أهداف البحث والمجتمع الذي تمثله العينة المختارة وفي ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المرحلة السنية ( ١٩ ) سنة وذلك نظرا لتأثيره الايجابي علي المستوى البدني والمهاري الخططي .

٢- استخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد فعالية حمل التدريب ومستوي أداء اللاعبين .

٣- تدريب اللاعبين علي زمن الاستعداد لأداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب علي أن يكون ما بين ( ٥,٠١ : ٦ ث ) .

٤- حث المدربين علي استخدام التحليل الزمني المرتبط بالفعالية لمراحل أداء المهارات الفنية الخططية كمؤشر للحالة البدنية .

٥- استخدام الاختبارات البدنية والمهارة الخططية للمهارات قيد البحث للوقوف علي مستوي الفرق المشابهة لعينة البحث .

٦- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة علي مستويات أخرى ومراحل سنية مختلفة .

# **المراجع**

**أولا : المراجع العربية**

**ثانيا : المراجع الأجنبية**

## أولا : المراجع العربية

١. إبراهيم طه درويش : التكوينات الخططية الدفاعية وتأثيرها علي نتائج مباريات الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
٢. أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي في الإيجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
٣. \_\_\_\_\_ : التدريبي الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة طرق القياس و التقويم ، القاهرة محمد صبحي حسانين : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٥. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ . محمد نصر الدين
٦. أحمد الجمال : أسلوب وفن الكرة الطائرة ، الطبعة الأولى ، مطبعة الأمل ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٧. أحمد المغاوري مروان : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧ م .
٨. أحمد عبده خليفة : بعض المتغيرات الكينماتيكية والصفات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها في دقة أداء الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ م .
٩. أسامة عبد الخالق بدوي : دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخططية الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة في المستويات العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
١٠. أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عُمان : الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
١١. الاتحاد الدولي للكرة الطائرة : مذكرات الدراسة الدولية المستوي الثاني ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٢. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الثاني ، جامعة حلوان ، القاهرة : كلية التربية الرياضية بنين ، ١٩٩٤ .
١٣. \_\_\_\_\_ : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
١٤. آيلين وديع فرج : دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٠ .
١٥. \_\_\_\_\_ : اللياقة هي الطريق للحياة الصحية ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٩ .
١٦. \_\_\_\_\_ : خبرات في الألعاب الكبار و الصغار ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ .
١٧. \_\_\_\_\_ : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٤ .

- ١٨ . إيناس محمد هاشم : جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى الأداء في المهارات الدفاعية للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ١٩ . إيهاب ثابت سيد : دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ٢٠ . حسام الدين سليمان : دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ٢١ . حمدي عبد المنعم :  
أحمد كسري : دراسة تحليلية لمهاتمي الإعداد والضرب الهجومي وأثرهما على نتائج المباريات ، المؤتمر الدولي للشباب والرياضة ، جامعة حلوان ، القاهرة : كلية التربية الرياضية بنين ، ١٩٨٥ م .
- ٢٢ . خالد محمد زيادة : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٣ . خيرية إبراهيم السكري :  
محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦- ١٨ سنة ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠١ .
- ٢٤ . \_\_\_\_\_ : التدريب البليومتري ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ .
- ٢٥ . زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٦ . \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٢٧ . \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٨ . زكي محمود درويش : أسس تخطيط التدريب الرياضي ، القاهرة : دار ظهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- ٢٩ . سعيد فهمي خليل : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وأثره على مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٠ . طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٣١ . \_\_\_\_\_ : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٣٢ . طلحة حسام الدين :  
وفاء صلاح الدين  
مصطفى كامل  
سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة ، القدرة ، تحمل القوة ، المرونة ، الجزء الأول ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٣٣ . عادل عبد البصير علي : التدريب الدائري ، بورسعيد : المكتبة المتحدة ، ١٩٩٤ .

- ٣٤ . \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بورسعيد : المكتبة المتحدة ، ١٩٩٩ .
- ٣٥ . عادل محمد حسين : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٣٦ . عارف صالح القرمدي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبى الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٨ م .
- ٣٧ . عبد الحميد الغريب : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٣٨ . عبد العاطي عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي لناشئى الكرة الطائرة علي تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥ م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ١٩٩٨ م .
- ٣٩ . \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة للجميع ، تدريب - تنظيم - إدارة ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٠ . عبد العاطي عبد الفتاح : خالد محمد زيادة : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية علي دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب لناشئى الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٤١ . عبد العاطي عبد الفتاح : أسامة عبد الرحمن علي خالد محمد زيادة : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المغربي للطباعة ، ٢٠٠٨ م .
- ٤٢ . عبد العزيز النمر : التدريب الرياضي تدريب الأتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٤٣ . \_\_\_\_\_ : تدريب الأتقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٤ . عبد المحسن جمال الدين : دراسة تأثير المباريات على ديناميكية النبض للاعبى الكرة الطائرة البدلاء ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد السادس عشر ، ١٩٩٣ م .
- ٤٥ . عبد المحسن جمال الدين : دراسة الزمن الكلي للهجمة وتأثيره علي نتائج مباريات الكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٩ ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٦ . عصام حلمي ، : التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٧ .
- ٤٧ . عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .

- ٤٨ . علي حسنين حسب الله :  
سمير لطفي  
علي مصطفى طه  
حازم عبد المحسن
- ٤٩ . علي حسنين حسب الله :  
علي مصطفى طه  
حازم عبد المحسن
- ٥٠ . علي مصطفى طه :  
الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار  
الفكر العربي ، القاطرة ، ١٩٩٩ م.
- ٥١ . فؤاد سليمان قلادة :  
أساسيات المناهج في التعليم النظامي وتعليم الكبار ، القاهرة :  
دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- ٥٢ . ليلي رياض المسدي :  
دراسة حول التحليل البيوميكانيكي للضربة الساحقة المستقيمة  
في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، القاهرة :  
كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨١
- ٥٣ . محمد أحمد شعبان :  
تقويم خصائص اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ،  
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
حلوان ، ٢٠٠٣ م
- ٥٤ . محمد السيد حلمي :  
دراسة تقويم لاستخدام الإرسال الأمامي من أعلى الأمامي  
والإرسال الأمامي من أعلى التموجي في الكرة الطائرة رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة  
حلوان ، ١٩٩٦ م.
- ٥٥ . \_\_\_\_\_ :  
تأثير التدريب البلايومتري علي تحسين السرعة الحركية  
للاعبي ، الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م.
- ٥٦ . محمد بكر محمد المعدي :  
تأثير التدريب بالعمل العضلي الثابت والمتحرك علي تنمية  
بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لتخصصات لاعبي  
الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
- ٥٧ . محمد توفيق الوليلي :  
كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٨ . محمد جابر بريقع :  
إيهاب البديوي  
الإسكندرية : منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .
- ٥٩ . محمد حسن علاوي :  
علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ٦٠ . محمد حسن علاوي :  
اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ٦١ . محمد نصر الدين رضوان :  
محمد حسين أحمد جويد :  
فعالية الأداء الخططي للإرسال لدي لاعبي المستويات العليا في  
الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٢ . محمد سلامة يونس :  
تأثير منطقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب علي  
بعض التشكيلات في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير  
، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

- ٦٣ . محمد شوقي كشك :  
أمر الله أحمد البساطي
- ٦٤ . محمد صبحي حسنين :  
دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي و الرأسى علي مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضيين ، المجلة العلمية ، العدد ٤٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٥ . محمد صبحي حسنين :  
أحمد كسري معاني  
٦٦ . محمد صبحي حسنين :  
حمدي عبد المنعم  
٦٧ . \_\_\_\_\_ :  
الموسوعة لتدريب الرياضى التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦٨ . محمد صلاح الدين محمد :  
طرق تحليل المباريات في الكرة الطائرة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٦ .
- ٦٩ . محمد فتحي هندي :  
الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٧٠ . محمد محمود عبد الدايم :  
مدحت صالح سيد  
طارق محمد شكري  
٧١ . محمود رجائي محمد :  
التكوينات الخطية الهجومية باستخدام الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية وتأثيره علي نتائج مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٧٢ . محمود متولي بنداري :  
علم التشريح الطبي للرياضيين ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩١
- ٧٣ . محمود وجيه حمدي :  
برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأتقال ، ط ١ ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧٤ . \_\_\_\_\_ :  
أثر استخدام تدريبات البليومترية علي تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوي أداء الضرب الهجومي في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م .
- ٧٥ . مصطفى بيومي مصطفى :  
٧٦ . مفتي إبراهيم حماد :  
٧٧ . \_\_\_\_\_ :  
٧٨ . هاشم ياسر حسن :  
تحليل فاعلية الأداء الخطي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ .
- برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان : كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٣ .
- الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- الخصائص الميكانيكية للإرسال التموجي من أعلي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- التدريب الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- التدريب الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط ٢ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٨ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

80. Barbara L., Vieira & Bonnie Jill Teaching roller ball steps to success, On tin edition university of Deal. Ware, Newark, Copyright, 1989.
81. Belisle, K.L; Accuracy and refractoriness in 9 coincidence anticipation task, Research Quarterly, 1990.
82. Darlene , Peter Sports and Fitness series of volley ball", a time mirror company higher education group, Inc, 1996.
83. Daniel D Abraham ; Essential of Athletic training, third edition , Mosby – year book , st – Louis : USA;1995
84. Fleck, William J. Kraemer Designing resistance training; program, second edition, Human; 1997.
85. Hunter,I.P,Marshall; Effects of power and flexibility training on vertical jump technique, medicine sports exercise, 2002.
86. Katsikadelli, A.: Tactical analysis of the serve in volleyball in relation to the execution distance, coaching and sport science journal, Rome, 2(1), ma, 1997.
87. Lieu, w A performance analysis of the two dimensional sequential skill used in international men' a volleyball competitions, sports science, Beijing, 17 (2), Mar. 1997. .
88. Li-Le; Li-Ange ; The evaluation system of the quantitative analysis for the techniques and tactics in the volleyball competition, Chinese sports science and technology, Beijing, (2), 1991
89. Louisburg,-M.-F; Sharpe,-Splitting The Effects Of Corrective Self – Analysis On Elite volleyball Skill Performance, Applied Research In Coaching And Athletics Annual, Boston, 1996.
90. Marion J. L. Alexander , Akinesiologial analysis of the spike in volleyball, volleyball technical journal NO.3, November1980.
91. National Basketball ;conditioning coaches Association NBA, power conditioning, Champaign: United states; 1997.

92. Pedro Deeper & Rene Brenzikofer  
Fluid Mechanics Analysis in Volleyball  
Services University de Estrada de Champions  
, Brazil & Universidad Estrada de Miring?  
Brazil, 2001.
93. Roure R, Collette C;  
Autonomic Nervous System Responses  
Correlate With Mental Rehearsal In volley  
ball Training, European Journal Of Applied  
Physiology And Occupational Physiology,  
Berlin 78(2), July 1998, 99-108 Refs: 52.
94. Sale D . G  
Neural adaptation to strength training in  
strength and power in sport, ed .p .v. Kombi  
249-65 oxford. Blackwell scientific 1992.
95. Samson , Ruby ,  
Biomechanical analysis of volleyball spike,  
unpublished Dissertation, University Larry:  
Canada 1974.
96. Scates , A  
Winning volleyball, second edition. Ellyn  
and bacon co; 1979.
97. shrawan Kenmare ,  
Anil Mitay;  
Electromyography in Ergonomics, Taylor &  
Francis, UK: U S A 1996.
98. Steven B  
Relationship between traditional and  
nontraditional measures of giftedness in high-  
child, unpublished masters, the graduate  
college, University of Arizona .2000.
99. Susan . j . Hall ,  
Basic biomechanics, Mc. Grow hill com:  
USA; 1999.
100. Tomas R . baechle;  
Essential of straining and conditioning, 1994.
101. Tudor Bompas;  
Power training for sport polymeric for  
maximum power development coaching  
association of canda 1993.
102. Young, R .W.  
contribution of arms swing jumping hours  
take - of , international association of  
coaching gymnastic, j u n , 1977.
103. Yuri v. verkhoshansky  
Quickness and velocity in sports movements ,  
New studies in athletics , IAAF , NO 2-3
104. Wayne west coot  
Building strength and stamina, new Nautilus  
training for total fitness, Human Kinetics,  
Champaign: United states; 1996.
105. Wilkinson, S:  
Is crimination after one year: visual analysis  
of volleyball skills, perceptual and motor  
skills (Missoula, not) 15 (1), Aug., 1992.

106. Zong-Ge: Probing quick counterattack for tactics at middle and for not in volleyball, Journal of Guangzhou physical education Institute (Guangzhall, China) 17(1), 1997.

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- 107- [www.badnia.net/vb/showthread.php?t=2518](http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=2518)  
108- [Www.F.I.V.B.org](http://Www.F.I.V.B.org)  
109- [www.ibtesama.com/vb/showthread-t\\_28063.html](http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_28063.html)  
110- [www.rata.org.com](http://www.rata.org.com) -/Hamdein.s.t.2004